

しあわせ
第90回幸福料理実習会
「いただきます北海道！」



©北海道新聞社

- ◇開催日 2016年10月28日(金)
- ◇会場 札幌市中央卸売市場調理実習室
- ◇講師 坂下 美樹(料理研究家)
- ◇協賛 日本製粉、ポッカサッポロ北海道、ホクレン、ハナマルキ、北海道中央食糧、ハインツ日本

(順不同)

〔塩麴きのこと鮭の混ぜご飯〕

◆材料(6人分)

塩麴きのこ

しめじ 100g えのきだけ 100g 生しいたけ 100g

まいたけ 50g 酒 大さじ1 液体塩麴 大さじ2(ハナマルキ)

無洗米(北海道中央食糧) 2合 生鮭 2切れ

液体塩麴 大さじ2(ハナマルキ) 白ごま 大さじ1 小ネギ5,6本

◆作り方

- ① キノコ類は石づきをとって小房に分ける。
- ② 鍋に①を入れて酒を振って、鍋の蓋をして中火で5分ほど蒸し煮する。
- ③ 粗熱をとって、保存容器に入れて塩麴を混ぜる。
- ④ 鮭は塩麴に1,2時間ほど漬けて、焼いておく。
- ⑤ 炊飯器に米と分量の水を入れて、30分漬けておき、鮭をのせて炊き、鮭を一旦取り出して骨、皮を取って戻し、③も混ぜて、蒸らす。
- ⑥ 器に盛って、白ごま、小口切りにした小ねぎを散らす。

<メモ>

〔韓国風春雨炒め〕

◆材料(6人分)

□牛薄切り肉150g(ホクレンビーフ) □生しいたけ 4個 □人参 60g
□にら 150g □緑豆春雨 40g

調味料 a

【□酒 大さじ3 □しょうゆ 大さじ3 □砂糖 各小さじ4 □ごま油 小さじ4
□すりにんにく 1片分 □赤唐辛子 1本】
□ごま油 適量 □こしょう 少々 □白ごま 適量

◆作り方

- ① 牛肉は細切りする。
- ② 生しいたけは薄切り、にんじんは千切りする。にらは5cmに切る。春雨ははさみで10cm長さに切っておく。
- ③ ポリ袋(食品用)に牛肉を入れ、調味料 a を加えてしっかりもむ。
- ④ ②を加えて軽くもみ、空気を抜いて口を閉じて15分ほど置く。
- ⑤ フライパンにごま油少々を熱して、④を入れて中火で炒める。汁気がなくなったらこしょう少々で味をととのえる。
- ⑥ お皿に盛って、白ごまをふる。

<メモ>

【りんごとローストアマニのケーキ】

◆ 〈材料／18cm丸型1台分〉

- カラメルソース用グラニュー糖 60g □りんご(紅玉など)2個
- ポッカレモン 大さじ1(ポッカサッポロ北海道) □無塩バター 60g
- グラニュー糖 20g □卵 2個 □牛乳大さじ2 □ホットケーキミックス 100g
(日本製粉) □ローストアマニ 大さじ2(日本製粉)
- クリーム
- 【プレーンヨーグルト 150g ポッカレモン 大さじ1 はちみつ 大さじ1】
- ミント適宜

◆作り方

- ① りんごは洗って皮つきのまま厚めの銀杏切りにして塩水に漬けてざるに上げる。
- ② フライパンにカラメルソース用のグラニュー糖を入れて中火で加熱する。
- ③ ボールに室温に戻したバターを入れてグラニュー糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜ、卵を少しずつ加えて、ふるったホットケーキミックス、ローストアマニ、牛乳を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ ②が色づいたら水気を切ったりんごを加えて、ポッカレモンを回しいれる。
- ⑤ ④に③の生地を流し、中火で3分程加熱し、そのあと火力を弱めて蓋をして20分程加熱する。
(オーブンで焼く場合はオープンシートを敷いたケーキ型に④を入れて、その上に③の生地を流し入れ、180度のオーブンで30～40分焼く)
- ⑥ プレーンヨーグルトをキッチンペーパーを敷いたざるで2時間ほど水切りして、ポッカレモン、はちみつを加える。
- ⑦ ケーキが冷めたら皿に返して、切り分けて盛り、⑥のクリーム、ミントを添える。

〔魚介と根菜のデミソース〕

◆材料(6人分)

- えび 12尾 □ほたて 6個 □液体塩麴 少々(ハナマルキ)
- こしょう 少々 □こな小麦粉ほしかった 適量(日本製粉)
- れんこん 100g □ごぼう 1/2本 □さつまいも 1/2本 □人参 50g
- オリーブオイル 大さじ1(日本製粉)
- 酒 大さじ2 □水 1カップ □デミグラスソース 150g(ハイツ日本)
- トマトケチャップ大さじ1(ハイツ日本) □チャイブ 少々

◆作り方

- ① えび、ほたては液体塩麴、こしょうで下味をつけて、小麦粉をまぶしておく。
- ② れんこんは皮をむいて乱切り、ごぼうは皮をこそげて斜め切り、人参は小さ目の乱切り、さつまいもは皮つきのまま輪切りにしてそれぞれ下茹でしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、えび、ほたてを焼いて酒をふりかけて一旦取り出す。同じフライパンで②を炒める。
- ④ ③のフライパンに水 150cc、デミグラスソース、トマトケチャップを加えて煮込み、えび、ほたてを戻して、軽く煮込み味をなじませて、塩麴、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛って、チャイブを飾る。